






Une con una línea los nutrimentos con su principal función

Proteínas	Forman parte de nuestra estructura como el calcio que forman nuestros huesos
Carbohidratos	Forman parte de nuestro cuerpo, en exceso se aloja en el tejido graso y nos provoca enfermedades
Vitaminas	Aportan la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades.
Minerales	Proporciona los materiales necesarios para el crecimiento y conservación del organismo
Lípidos	Son imprescindibles para que funcionen bien todos los sistemas del organismo.

Coloca el principal nutrimento que aporta cada alimento

Proteínas		
Carbohidratos		
Vitaminas		
Minerales		
Lípidos		

Escoge la palabra que complete correctamente cada frase

Suficiente	Variada	Inocua	Adecuada	Completa	Equilibrada
------------	---------	--------	----------	----------	-------------

Una dieta correcta es:

- Que cada comida del día incluya alimentos de los tres grupos y agua simple
- Que considere los gustos, cultura y los recursos económicos de las personas
- Que incluya diversos alimentos de cada grupo en todas las comidas
- Que cubra todas las necesidades de nutrimentos y favorezca el crecimiento y desarrollo de niños
- Que los nutrimentos se encuentren en proporciones adecuadas de acuerdo con la edad, sexo y actividad de las personas
- Que este libre de microbios que causen enfermedades y de contaminantes, y no se consuma en exceso

Relaciona la imagen con cada enfermedad producida por una mala alimentación

La anemia es la escasez de la proteína llamada hemoglobina, que se encarga de transportar el oxígeno y sus primeros síntomas son dolor de cabeza, cansancio excesivo



El sobrepeso es una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo y puede ser perjudicial para la salud de quien lo padece



La obesidad es una enfermedad crónica relacionada con los niveles de grasa en el organismo que pone en riesgo de muerte de quien lo padece



De acuerdo al plato del buen comer elige las figuras que muestren un ejemplo de menú correctos

